



## Rando-resto jeudi 22 mai 2025 Les Mées/Sisteron



**Les Pénitents des Mées** : formés il y a plusieurs millions d'années, ces rochers sont constitués de poudingue, un conglomérat de galets cimentés par du calcaire. L'érosion progressive due aux intempéries a sculpté ces formations en aiguilles élancées, atteignant parfois plus de 100 mètres de hauteur.

**Sisteron : La citadelle**, monument historique remarquable est construite sur un éperon rocheux qui domine la vallée de la Durance offrant un panorama saisissant de la Haute-Provence. Bâtie à l'origine comme frontière entre la région du Dauphiné et de la Provence elle est désormais un témoin de l'architecture militaire classée au titre des monuments historiques. Huit siècles d'architecture et d'histoire sur un espace de 10 hectares.

Départ à 7h00 de La Buge  
Le matin : Balades aux Mées  
Déjeuner Restaurant du Cours à Sisteron  
Tarif : 55 € par personne repas, transport et visite citadelle compris

Menu : apéritif, vin rouge et rosé, café compris  
Salade, tome de montagne, choux fleur, chorizo  
Epaule d'agneau farcie, gratin dauphinois et légumes  
Tarte au citron meringuée

---

Inscriptions par mail à [rssorties@free.fr](mailto:rssorties@free.fr)

(2 inscriptions possibles par mail)

**Samedi 19 avril à partir de 19h**

les inscriptions avant 19h ne seront pas prises en compte

Dès réception du mail de confirmation contenant le lien pour le paiement :

**Règlement via HelloAsso avant le 30 avril**

---

**Toute inscription confirmée par mail et réglée  
sera non annulable et non remboursable**

---

[Se désinscrire](#)



© 2020 Les Randonneurs Sanaryens